Public Health
Seattle & King County

معلومات حول الصحة والسلامة لموسم الحج والعمرة لسنة 2013

تم التحديث في 1 يوليو 2013

يعم موسم الحج والعمرة من أكبر الحشود في العالم وعادة ما تمثل هذه الحشود الكبيرة بعض المخاطر الصحية. إذا كنت تجهز للحج أو للقيام بعمرة في هذا الموسم 2013، فالرجاء أن تتبع الإرشادات الصحية التالية.

الحماية ضد الفيروس التاجي التنفسي الشرق الأوسطي (الفيروس التاجي)

لقد أصاب هذا الفيروس الذي يتسبب في أعراض تنفسية شرق أوسطية[1] (والمعروف بالفيروس التاجي) العديد من الأشخاص في الشرق الأوسط بما في ذلك في المملكة العربية السعودية. ولقد تسببت الإصابات بهذا الفيروس في أمراض خطيرة وحادة وفي الإلتهاب الرئوي ولقد توفي نصف الأشخاص المصابين بهذا الفيروس. يتنقل هذا الفيروس من شخص إلى آخر عند اللمس أو إذا كانوا على مقربة من بعضهم وبالتالي يكون الحجيج بسبب تجمهرهم في مكان واحد، عرضة للخطر. ومن بين أعراض الإصابة بالفيروس التاجي، الحمى والسعال وضيق التنفس.

يمكن للحجيج أن يحموا أنفسهم من هذا الفيروس بغسل اليدين بانتظام بالماء والصابون وتفادي الاتصال ولمس الأشخاص المرضى وعدم لمس الفم والأنف والعينين.

كُن حذرا وحافظ على صحتك عند السفر في المملكة العربية السعودية. إذا أصبحت تشكو من الحمى والسعال أو تتنفس بصعوبة خلال 14 يوما من عودتك من السفر، اتصل بطبيبك في الحين. أخبر طبيبك عن البلدان التي سافرت إليها.

لا ينصح مركز الوقاية ومراقبة الأمراض (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) بتغيير سفرك للحج أو العمرة بسبب الفيروس التاجي في هذا الوقت. لكن تنصح **سفارة المملكة العربية السعودية** بأن يؤجل الأشخاص المسنون وكل من يشكو من مرض حاد والنساء الحوامل والأطفال سفرهم إلى الحج أو العمرة في سنة 2013 إلى وقت آخر. للحصول على آخر الأخبار والمعلومات، زر هذه المواقع على الإنترنت:
shttp://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/watch/coronaviru-saudi-arabia-qatar

الحماية ضد الأمراض الأخرى

تأكد من حصولك على كل اللقاحات الضرورية. زُر مقدم الخدمة الصحية قبل 4 - 6 أسابيع على الأقل من السفر إن أمكن ذلك حتى تحصل على لقاحات إضافية. تتضمن اللقاحات الموصى بها عند السفر إلى المملكة العربية السعودية: المكورات السحائية وشلل الأطفال والتهاب الكبد (أ) و (ب) والتيفوئيد. كما يجب على كل مسافر أن يحصل على اللقاحات الروتينية (مثل الحصبة والسعال الديكي) بالإضافة إلى اللقاح السنوي ضد الأنفلونزا.

لا تقي اللقاحات من كل الأمراض المعدية وبالتالي يجب على الحجيج غسل اليدين بانتظام وتفادي الاتصال بالحيوانات.

الحماية ضد الإصابات والحرّ

حاولتفادي الأماكن التي يتجمهر فيها عدد كبير من الناس وأعرف دائما أين يوجد مخرج الطوارئ. حاول القيام بالمناسك أثناء الساعات التي تخلو من الزحام أو في الليل عندما تنخفض درجة الحرارة. اشرب كثيرا من الماء واستعمل مرهما واقيا من الشمس وألجأ إلى الراحة والظل كلما أمكن ذلك.

للمزيد من المعلومات من مركز الوقاية ومراقبة الأمراض: http://www.cdc.gov/Features/HajjAndUmrah

[1] يُعرف هذه الفيروس باسمه الرسمي وهو"الفيروس التاجي" (novel coronavirus)